

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Konseptual

1. Kejenuhan Latihan

a. Kejenuhan

Manusia pada hakikatnya merupakan makhluk dwi tunggal dari segi fisik maupun psikologis, tidak dapat di pisahkan satu dengan yang lainnya. Manusia tidak dapat menghindari diri dari pengaruh emosi. Oleh karena itu aspek psikologis atlet harus mendapatkan perhatian lebih agar kondisi psikologis atlet stabil dan tidak mengalami gangguan yang mengganggu perkembangannya. Salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan atlet adalah kejenuhan.

Kejenuhan merupakan salah satu aspek psikologis atlet yang harus dapat dihindari seminimal mungkin, karena apabila atlet telah berada dalam tingkat kejenuhannya otomatis atlet akan kehilangan gairah dalam berlatih dan mengejar tujuan dari berlatih tersebut.

Menurut Lusiana Kus Anna "*Burnout* adalah semacam stres, kebosanan atau frustrasi yang dapat menyebabkan anda merasa letih, mudah

tersinggung dan nyeri di sana sini”.¹ Artinya kejenuhan mampu mempengaruhi kondisi mental dan fisik atlet yang mengalaminya, karena atlet yang mengalami kejenuhan lebih mudah marah, letih dan tersinggung.

Menurut Faye Crosby, dosen psikologi di Smith College Northampton, “*burnout* terjadi karena anda tidak mau mencoba banyak hal”.² Dengan kata lain, variasi dalam kehidupan manusia sangat dibutuhkan untuk menghindarkan diri dari kejenuhan, dengan variasi dalam kehidupan baik berupa kegiatan ataupun cara lain dalam mencapai suatu tujuan maka dengan otomatis seseorang memiliki banyak *option* untuk mencapai tujuan tersebut sehingga tidak cepat mengalami kebosanan dengan aktifitas yang sama. Menurut catatan Bunker, L.K:

Burnout pertama kali muncul dalam tulisan atau artikel yang di tulis oleh Herbert J. Freudenberg pada tahun 1974.³ Freudenberg merumuskan *burnout* dalam suatu kamus, sebagai keadaan yang tidak menentu dan dipenuhi oleh rasa jenuh yang menuntut atau membuang banyak energi dan kekuatan.⁴

Artinya, keadaan yang tidak menentu dan menuntut dapat berakibat pada kelelahan mental, kehilangan komitmen, dan menurunnya motivasi seseorang seiring dengan berjalannya waktu tanpa adanya perubahan dalam diri.

¹ <http://health.kompas.com/read/2010/10/14/09480749/Burnout.Ketika.Hidup.Tanpa.Variasi>, diakses tanggal 17 Nopember 2015, pukul 19.40 WIB.

² <http://health.kompas.com>., *ibid*

³ Singgih D. Gunarsa, *psikologi olahraga prestasi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2008), h.122

⁴ Singgih D. Gunarsa., *ibid*, h.122

Maslach, C. Merumuskan “kejenuhan sebagai hilangnya perhatian terhadap orang lain, kehilangan perasaan positif, simpati serta respek, ditandai oleh munculnya ciri-ciri kejenuhan emosi”.⁵ Kejenuhan emosi yang dimaksud adalah seperti perasaan mudah marah dan tersinggung yang mengakibatkan seseorang kehilangan perasaan positif pada orang lain dan menimbulkan kejenuhan.

Sedangkan menurut Smith:

Kejenuhan merupakan konsep yang amat kompleks sebagai bentuk kelelahan psikofisiologis akibat gagalnya seseorang memperoleh hasil yang diharapkan padahal ia telah berusaha sekuat tenaga bahkan mungkin berlebihan.⁶

Weinberg dan Gould menjelaskan bahwa “dalam beberapa keadaan kejenuhan dapat mengakibatkan seseorang berhenti dari aktifitasnya sebagai atlet”.⁷

Dari pengertian menurut para ahli di atas tersebut maka diartikan bahwa kejenuhan adalah suatu keadaan psikologis yang dapat terjadi ketika seseorang mencoba mencapai suatu tujuan yang tidak realistis dan pada akhirnya kehabisan energi, waktu serta kehilangan gairah untuk mencapai tujuan tersebut.

Istilah lain dari kejenuhan biasa disebut *boredom*. “*Boredom*

⁵ Singgih D. Gunarsa., *ibid*, h.122

⁶ Monty P. Satiadarma, *dasar-dasar psikologi olahraga* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000), h. 261

⁷ Monty P. Satiadarma., *ibid*, h. 261

merupakan gejala menurunnya minat atlet sehingga atlet yang mengalami *boredom* atau rasa jemu akan menunjukkan gejala malas berlatih atau menjadi kurang bergairah dalam latihan-latihan”.⁸ Artinya, kejenuhan memiliki dampak yang buruk bagi perkembangan atlet yang sedang menjalani program latihan, karena dengan menurunnya minat maka latihan yang dijalani atlet tidak berjalan dengan maksimal.

Istilah kejenuhan diartikan sebagai suatu keadaan kelelahan fisik (*physical fatigue*), emosional dan mental (*mental fatigue*). Gejala ini identik perasaan gagal untuk mencapai tujuan. Jenuh juga dapat diartikan sebagai sikap dimana seseorang berada pada tingkat kebosanan yang mempengaruhi rutinitas orang tersebut, sehingga membuat adanya rasa partisipasi dalam diri yang kurang.

Pemahaman awal dalam kejenuhan adalah suatu bentuk kelelahan yang disebabkan karena seseorang bekerja terlalu intens, berdedikasi, dan berkomitmen, bekerja terlalu banyak dan terlalu lama serta memandang kebutuhan dan keinginan mereka adalah hal kedua. Hal tersebut menyebabkan merasakan adanya tekanan-tekanan untuk memberi lebih banyak, tekanan tersebut berasal dari dalam diri sendiri. Dengan adanya tekanan ini, maka dapat menimbulkan rasa bersalah, yang pada akhirnya mendorong mereka untuk menambah energi dengan lebih besar dan pada

⁸ Sudibyo Setyobroto, *psikologi kepelatihan* (Jakarta: CV. Jaya Sakti, 1993), h.96

akhirnya menimbulkan keletihan emosional dalam diri.

Keletihan emosional merupakan inti dari sumber kejenuhan. Seperti yang di jelaskan oleh Maslach & Jackson bahwa terdapat 3 dimensi kejenuhan, yaitu: “keletihan emosi, sinisme, menurunnya keyakinan diri”.⁹

Keletihan emosi, “keletihan emosi akibat kejenuhan ditandai dengan sikap mudah menyerah, lelah, lesu, tanpa gairah bekerja”.¹⁰ Artinya keletihan emosi terjadi karena beberapa faktor seperti, perasaan frustrasi, putus asa, sedih, tidak berdaya, tertekan. Kelelahan emosional terjadi karena belum adanya kematangan emosional dari dalam diri. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang harus ditanamkan sejak dini, karena kepercayaan diri akan membentuk kematangan, dan membentuk kemampuan menghindarkan diri dari rasa jenuh.

Sinisme, gejala kejenuhan dalam bentuk sinisme membuat individu tidak nyaman berada di dalam lingkungan kerja maupun mengikuti aktivitas bekerja. Maslach menjelaskan bahwa “komponen kejenuhan dalam bentuk sinisme ini muncul dalam bentuk perasaan sinis, dingin dan menjaga jarak”.¹¹ Artinya, seseorang yang mengalami kejenuhan cenderung menjaga jarak dengan orang lain dan merasa tidak nyaman serta mudah lelah dalam melakukan aktifitas.

⁹ <http://www.konseling-hipnoterapi.com/2015/04/menangani-gejala-kejenuhan-kerja-burnout.html>. di akses tanggal 12 oktober 2015, pukul 17.40 WIB

¹⁰ <http://www.konseling-hipnoterapi.com.>, *Ibid*

¹¹ <http://www.konseling-hipnoterapi.com.>, *Ibid*

Menurunnya keyakinan diri, “Individu yang mengalami keyakinan diri yang tinggi sangat rendah mengalami kejenuhan sementara individu yang mengalami kejenuhan memiliki masalah dengan rasa percaya diri, keyakinan terhadap kemampuannya sehingga membuat mereka stres dan tertekan”.¹² Artinya, kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap kejenuhan, karena dengan kepercayaan diri seseorang mampu mengatasi tekanan yang dihadapi.

Dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan terjadi karena beberapa faktor, yaitu faktor dari dalam diri, dan faktor dari luar. Faktor dari dalam seperti, kepercayaan diri. Sedangkan faktor dari luar berupa lingkungan yang dapat menimbulkan gejala-gejala kejenuhan yang lainnya.

Gejala kejenuhan menurut Cardinal, C. meliputi;

- 1) Simtom atau gejala fisik, yaitu; a) Kelelahan luar biasa, b) Sakit kepala dan gangguan pencernaan, c) Berat badan turun, d) Susah tidur, e) Depresi, f) Sesak napas.
- 2) Simtom atau gejala perilaku, yaitu; a) suasana hati atau emosi yang berubah-ubah, b) meningkatnya reaksi mudah tersinggung, c) berkurangnya perhatian terhadap orang lain, d) menurunnya toleransi terhadap frustrasi, e) rasa curiga terhadap orang lain, f) rasa tidak berdaya dan kehilangan pengendalian diri.¹³

Dengan kata lain gejala kejenuhan tidak hanya dapat dilihat dari psikologis seseorang, namun juga dapat dilihat dari kondisi fisik yang dialami

¹² <http://www.konseling-hipnoterapi.com.>, *Ibid*

¹³ Singgih D. Gunarsa., *Op. Cit*, hh. 122-123

oleh seseorang. Artinya kejenuhan juga berpengaruh terhadap kesehatan.

Gejala kejenuhan menurut Hackney, A.C., Perlman, S.N. & Nowacki, J.M.:

1. Hilangnya minat untuk bermain
2. Berkurangnya kepedulian
3. Gangguan tidur
4. Kejenuhan fisik dan mental
5. Menurunnya percaya diri
6. Sakit kepala
7. Perubahan suasana emosi
8. Ketergantungan pada benda atau zat tertentu
9. Perubahan pada sistem nilai dan keyakinan
10. Ketersisihan emosi
11. Peningkatan kecemasan.¹⁴

Dari penjabaran para ahli di atas mengenai gejala-gejala kejenuhan, maka dapat disimpulkan bahwa gejala kejenuhan tidak hanya dapat dilihat dari perubahan aspek psikologis tapi juga dapat dilihat dari perubahan perilaku dan kesehatan seseorang yang mengakibatkan aktifitas yang dijalani menjadi terganggu dan tidak produktif.

Penyebab utama atlet mengalami kejenuhan adalah kelebihan beban latihan yang di timbulkan oleh beberapa faktor. Seperti yang di jelaskan oleh Weinberg dan Gould kelebihan beban latihan terdiri dari faktor-faktor yang tersusun sesuai dengan banyaknya atau tingginya frekuensi keluhan atlet, yaitu:

1. Terlalu banyak stress dan tekanan

¹⁴ Singgih D. Gunarsa., *ibid*, hh. 123-124

2. Terlalu banyak berlatih dan latihan fisik
3. Kelelahan fisik dan nyeri otot
4. Kebosanan (*boredom*) akibat pengulangan terus-menerus
5. Istirahat yang tidak cukup dan pola tidur yang kurang layak.¹⁵

Artinya, faktor yang dapat menyebabkan kejenuhan terdapat pada diri sendiri dan dari luar, faktor dari luar seperti kedisiplinan seseorang dalam memanfaatkan waktu istirahat, sedangkan faktor dari luar terdiri dari beban latihan dan tekanan dari orang lain. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan kejenuhan, antara lain:

1. Mengurangi latihan yang monoton
2. Mengentikan latihan untuk sementara
3. Mengubah lingkungan
4. Mengubah pola latihan
5. Melakukan variasi dalam kehidupan sehari-hari
6. Mengembangkan keterampilan psikologis, seperti relaksasi, imajeri, penentuan sasaran, dan *self talk* atau sugesti diri secara positif.¹⁶

Jadi, untuk menghilangkan kejenuhan pelatih mempunyai peranan penting agar atlet terhindar dari tingkatan kejenuhan dalam berlatih. Materi yang bervariasi harus diterapkan oleh pelatih dan tidak membuat situasi latihan yang tegang, karena kondisi ini juga sangat berpengaruh terhadap tekanan yang dirasakan atlet sehingga mengakibatkan atlet mengalami stress atau bahkan berada di tingkat kejenuhan yang lebih buruk.

Kejenuhan latihan memiliki beberapa tingkatan, yaitu tingkat pertama,

¹⁵ Monty P. Satiadarma., *Op.Cit*, h. 260

¹⁶ Singgih D. Gunarsa., *Op.Cit*, h. 125

tingkat kedua, dan tingkat ketiga.

Tingkat pertama ditandai oleh meningginya ambang kepekaan, lelah, khawatir, dan frustrasi. Tingkat kedua dari kejenuhan adalah memperlihatkan reaksi yang sama dengan yang telah disebutkan di atas, namun berlangsung dalam waktu yang lebih lama. Tingkat ketiga telah lebih mendalam dengan munculnya gejala-gejala fisik (somatisasi) seperti gangguan lambung, nyeri di pinggang dan sakit kepala.¹⁷

Jadi, kejenuhan pada tingkat pertama adalah kejenuhan yang paling rendah tingkatannya dengan waktu yang tidak terlalu lama, sedangkan tingkatan kedua sama dengan tingkatan pertama namun dapat terjadi dalam waktu yang lama. Sedangkan tingkatan ketiga adalah tingkatan yang paling tinggi tingkat kejenuhannya selain terjadi pada psikologis atlet tingkatan ini juga berpengaruh pada kondisi fisik atlet. Atlet juga harus memahami komponen-komponen yang dapat menyebabkan kejenuhan, seperti:

Situasi, “situasi mengandung sejumlah tuntutan yang harus dipenuhi oleh atlet, dan bagi atlet yang masih muda dengan keterbatasan kemampuan mereka situasi ini akan demikian mudah dipicu”.¹⁸ Artinya, Situasi disini adalah suatu masalah atau kondisi yang sedang dialami oleh atlet tersebut dengan segala keterbatasan yang dia miliki dan dengan keterbatasan tersebut atlet diuntut untuk memahami dan mencari jalan keluar dari situasi tersebut.

Penalaran, fungsi dari nalar atlet adalah ”bagaimana atlet menilai

¹⁷ Singgih D. Gunarsa., *ibid*, h. 123

¹⁸ Monty P. Satiadarma., *Op.Cit*, h. 267

suatu situasi yang harus dihadapi jika upaya untuk mengatasi tuntutan lingkungan dipandang menghabiskan waktu panjang, dan dianggap menghabiskan terlalu banyak energi”.¹⁹

Artinya, penalaran merupakan suatu konsep yang paling umum menunjuk pada salah satu proses pemikiran untuk sampai pada suatu kesimpulan sebagai pernyataan baru dari beberapa pernyataan lain yang telah diketahui, jadi disini atlet dituntut untuk dapat berpikir cepat dengan situasi yang dia hadapi dengan segala keterbatasan kemampuan yang dia miliki, atlet harus mengambil keputusan tepat diwaktu yang singkat agar terhindar dari perasaan tidak berdaya yang mengakibatkan stress.

Responsi fisiologis, ”penalaran atlet besar kemungkinan menimbulkan kondisi stress pada atlet yang mengakibatkan perubahan fungsi fisik atlet sehingga atlet menjadi lebih tegang, mudah marah, dan cepat merasa lelah”.²⁰ Maksudnya, repsonsi fisiologis pada atlet terjadi karena harapan dari keputusan yang diambil oleh atlet dalam menghadapi masalah tidak sesuai dengan fakta yang terjadi, hal ini membuat atlet merasa dalam tekanan fisik maupun psikologisnya.

Perilaku mengatasi masalah, menurut Smith “dampak dari responsi fisiologis mempengaruhi cara atlet untuk mengatasi masalah yang

¹⁹ Monty P. Satiadarma., *ibid*, h. 267

²⁰ Monty P. Satiadarma., *ibid*, h. 267

dihadapinya”.²¹ Artinya, perilaku mengatasi masalah atlet berhubungan dengan motivasi atlet dan kepribadian atlet tersebut. Atlet yang memiliki motivasi dan kepribadian yang kuat biasanya akan tetap berusaha untuk mencapai tujuannya, begitu juga sebaliknya.

Mengacu pada pendapat-pendapat di atas, maka kejenuhan merupakan suatu keadaan emosional yang berawal dari situasi, penalaran, responsi fisiologis, dan perilaku mengatasi masalah yang mengakibatkan atlet dapat mengalami hilangnya gairah untuk beraktifitas seperti biasa karena adanya perubahan fungsi fisik yang mengakibatkan atlet mengalami jenuh dan stress.

Hubungan jenuh dalam olahraga adalah sama-sama kurang adanya motivasi dalam menjalankan suatu rutinitas olahraga yang disebabkan adanya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi menurunnya mental seseorang dikarenakan tidak adanya perubahan kondisi dimana pelaku olahraga tidak mengalami perubahan pada dirinya, tekanan dari pelatih/rekan, tidak adanya dukungan dari lingkungan sekitar, tidak adanya motivasi untuk menjadi yang terbaik atau perubahan dalam dirinya, keterbatasan mengeluarkan pendapat yang membuat pelaku olahraga tidak merasa dihargai dan mengalami kemunduran mental.

²¹ Monty P. Satiadarma., *ibid*, h. 267

Berdasarkan penjabaran-penjabaran di atas, maka kejenuhan dalam latihan adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk latihan, tetapi tidak mendatangkan hasil. Atlet yang mengalami kejenuhan latihan merasa seakan-akan kemampuan dan keterampilan yang diperoleh dari latihan tidak ada kemajuan. Kejenuhan ini bisa berlangsung singkat, maupun sebaliknya. Atlet yang sedang mengalami kejenuhan, sistem akalnya tak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan penguasaannya seakan-akan “jalan ditempat” atau tidak ada perkembangan.

b. Latihan

Untuk mencapai suatu tujuan dalam olahraga atlet harus mengikuti program latihan yang telah disiapkan oleh pelatih. Latihan ini berguna untuk perkembangan atlet baik dari segi fisik maupun mental. Latihan menurut Harsono adalah “suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”.²²

Mengacu pada kutipan Harsono mengenai latihan, maka dapat diartikan sistematis artinya terencana, menurut jadwal, dari mudah ke tingkat yang lebih sulit, dari sederhana ke yang lebih kompleks, dan latihan secara

²² Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat (KONI Pusat), *Prinsip-Prinsip Pelatihan* (Jakarta: Pusat Pendidikan Dan Penataran, 1993), h.2

teratur. Dilakukan secara berulang-ulang artinya latihan yang telah dilakukan harus mampu dikuasai dengan cara dilatih secara berulang-ulang agar atlet mampu menguasai materi tersebut. Sedangkan jumlah beban latihan kian bertambah artinya setiap kali secara periode apabila sudah saatnya untuk ditambah bebannya, maka bebannya harus ditambah, jika beban tidak pernah ditambah maka prestasi pun tidak akan meningkat.

Berikut pengertian latihan menurut beberapa para ahli :

- a. Proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan (Hare).
- b. Program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi (Bompa).
- c. Proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga yang dipilih (Thompson)²³

Dari beberapa pengertian latihan menurut para ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses yang bertujuan untuk peningkatan kinerja atlet baik segi fisik maupun mental yang telah tersusun, terencana, dan terstruktur dengan baik, dilakukan secara berulang-ulang, dan ditambah beban latihannya untuk meningkatkan kinerja atlet tersebut.

2. Permainan Kelompok

a. Permainan

²³ Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia, *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1* (Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, 2007), h.1

Anak-anak maupun orang dewasa memiliki hasrat untuk bermain. Seperti halnya kebutuhan sosialisasi dan berkelompok, bermain merupakan hasrat yang mendasar pada diri manusia. Tentu saja, ada perbedaan antara anak-anak dengan orang dewasa. Anak-anak ingin bermain karena pada saat itulah mereka mendapatkan berbagai pengalaman lewat bermain melalui eksplorasi alam dan sekitarnya. Dari kegiatan tersebut mereka dapat mengenal alam dan teman sepermainan dalam suasana yang menyenangkan.

Orang dewasa membutuhkan permainan sebagai sarana relaksasi dan menghibur diri dari kesibukan dan kejenuhan dalam beraktifitas sehari-hari. Meskipun demikian, kedua tujuan tersebut pada dasarnya mempunyai tujuan yang sama yaitu mencari kesenangan. Karena selain bersifat menghibur, bermain di mata anak-anak maupun orang dewasa juga bisa dijadikan sarana sosialisasi, menjalin keakraban dengan teman, dan sebagai sarana belajar.

Permainan adalah “suatu metode yang sesuai untuk belajar keterampilan sosial karena permainan dapat menciptakan suasana yang santai dan menyenangkan”.²⁴ Dengan kata lain, permainan dapat dijadikan sebagai bentuk pembelajaran yang lebih menghibur namun tidak mengurangi arti dari materi pembelajaran.

Sunyo Adji Purnomo, dan Ranni Novianty menjelaskan bahwa

²⁴ Saeful Zaman, Dyan R. Helmi, Gibasa Team, *Games Kreatif Pilihan Untuk Meningkatkan Potensi Diri & Kelompok* (Jakarta: Gagas Media, 2010), h. 1

permainan adalah “salah satu bentuk rekreasi yang bertujuan untuk bersenang-senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan”.²⁵ Artinya permainan adalah aktifitas yang dilakukan dalam waktu luang yang bertujuan untuk menghilangkan rasa bosan dalam aktifitas sehari-hari dengan berbagai ragam permainan yang ada.

Ragam permainan pada dasarnya dibedakan menjadi dua jenis, yaitu permainan aktif dan permainan pasif.

Permainan aktif adalah aktivitas bermain di mana pelakunya secara aktif melakukan gerak fisik, seperti berlari, memanjat, berjalan, dan sebagainya. Sementara, pada permainan pasif pelakunya cenderung sangat sedikit melakukan gerakan fisik yang berarti. Contohnya adalah menonton televisi, mendengarkan radio, membaca, dan lain-lain.²⁶

Menurut Sunyo Adji Purnomo dan Ranni Novianty permainan berdasarkan tempat pelaksanaannya terbagi menjadi dua, yaitu: permainan *indoor*, dan *outdoor*. “Permainan indoor bertujuan untuk penyegar suasana (energizer) dan *ice breaker*, misalnya dilakukan di sela-sela pelatihan (training) sehingga dapat mengatasi kejenuhan”.²⁷ Sedangkan, permainan *outdoor* bertujuan “untuk membangun kekompakkan tim atau kelompok.”²⁸

Dari penjabaran di atas maka dapat disimpulkan bahwa permainan adalah sebuah kegiatan atau aktifitas olahraga dalam bentuk permainan kecil

²⁵ Sunyo Adji Purnomo, dan Ranni Novianty, *50 Games For Fun Learning and Teaching* (Bandung: Yrama Widya, 2013), h. 1

²⁶ Pepen Supendi, dan Nurhidayat, *Fun Game* (Depok: Penebar Swadaya, 2007), h.9

²⁷ Sunyo Adji Purnomo, dan Ranni Novianty., *Op.Cit*,h.15

²⁸ Sunyo Adji Purnomo, dan Ranni Novianty., *ibid*, h.16

ataupun kelompok yang dapat dilakukan dimana saja baik *indoor* maupun *outdoor*, kapan saja baik pagi, siang, sore hari di waktu luang, dan dapat dilakukan oleh siapa saja anak-anak, remaja, dewasa.

b. Kelompok

Manusia pada umumnya hidup saling membutuhkan satu sama lain, artinya antara satu dengan lainnya tidak dapat hidup sendiri. Manusia membutuhkan interaksi dan sosialisasi untuk menunjang kebutuhan hidup sehari-hari. Dengan kata lain manusia di takdirkan untuk hidup berkelompok dan bermasyarakat agar tercapainya kebutuhan hidup tersebut.

Wildan Zulkarnain menjabarkan “kelompok adalah sesuatu yang alami, karena manusia sebagai makhluk sosial akan berinteraksi satu dengan yang lain sehingga membentuk kelompok-kelompok tertentu”.²⁹ Artinya, kelompok merupakan sekumpulan makhluk hidup yang hidup di suatu tempat dalam yang waktu yang lama, saling berinteraksi dan bersosialisasi.

Johnson menjabarkan tujuh definisi yang paling umum tentang kelompok, yaitu: yang pertama adalah tujuan, “kelompok dapat diartikan sebagai sejumlah orang yang berkumpul bersama untuk mencapai suatu tujuan”.³⁰ Dengan kata lain, manusia kelompok diartikan sebagai wadah untuk saling membantu satu sama lain demi mencapai tujuan hidup masing-

²⁹ Wildan Zulkarnain, *Dinamika Kelompok Latihan Kepemimpinan Pendidikan* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2013), h. 1

³⁰ Wildan Zulkarnain., *ibid*, h.2

masing.

Yang kedua ketergantungan, “kelompok dapat diartikan sebagai kumpulan orang-orang yang bergantung dalam beberapa hal”.³¹ Artinya kelompok ini terbentuk karena adanya perasaan yaang sama dari sebuah peristiwa yang terjadi sehingga memunculkan ketergantungan dan kesamaan perasaan yang dirasakan satu sama lain. Yang ketiga interaksi antar individu, “kelompok dapat diartikan sebagai sejumlah individu yang berinteraksi satu sama lain, sehingga kelompok tidak ada sebelum ada interaksi”.³² Maksudnya, kelompok dapat terjadi atau terbentuk karena adanya sosialisasi dan interaksi antar individu dengan individu lainnya dalam waktu yang lama dan berkesinambungan.

Yang ke empat persepsi keanggotaan, “kelompok dapat diartikan sebagai suatu kesatuan sosial yang terdiri dari dua orang atau lebih yang menganggap diri mereka berada dalam suatu kelompok”.³³ Artinya, anggota kelompok sadar dan mempunyai persepsi bersama akan hubungan mereka dengan anggota lain.

Kelima hubungan terstruktur, “kelompok diartikan sebagai sekumpulan individu yang interaksinya tersusun oleh serangkain peran dan norma-

³¹ Wildan Zulkarnain., *ibid*, h.2

³² Wildan Zulkarnain., *ibid*, h.2

³³ Wildan Zulkarnain., *ibid*, h.2

norma”.³⁴ Artinya, kelompok ini terjadi karena adanya sebuah organisasi yang memiliki hubungan yang terstruktur dan mempunyai tugasnya masing-masing. Ke enam motivasi, “kelompok dapat diartikan sebagai kelompok individu yang mencoba untuk memuaskan beberapa kebutuhan pribadi melalui kebersamaan mereka dan memiliki sesuatu yang ingin dicapai”.³⁵ Artinya, individu memiliki motivasi berbeda namun mempunyai tujuan masing-masing yang ingin di capai dengan cara memberikan sesuatu yang lebih agar orang lain merasa puas akan kinerjanya.

Yang ke tujuh pengaruh yang menguntungkan, “kelompok diartikan sebagai sekelompok orang yang mempengaruhi satu sama lain”.³⁶ Maksudnya, kelompok disini terbentuk karena adanya individu yang dipengaruhi dan individu yang mempengaruhi sehingga terbentuknya sebuah kelompok namun bersifat menguntungkan semua individu.

Dari penjabaran 7 definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa kelompok adalah kumpulan individu yang saling berinteraksi bersosialisasi yang terbentuk karena adanya kesamaan tujuan hidup dalam waktu yang berlangsung lama dan saling terikat satu dengan yang lainnya.

Jadi, permainan kelompok adalah suatu permainan yang di mainkan oleh beberapa orang yang dilakukan secara bersamaan pada waktu luang

³⁴ Wildan Zulkarnain., *ibid*, h.3

³⁵ Wildan Zulkarnain., *ibid*, h.3

³⁶ Wildan Zulkarnain., *ibid*, h.4

untuk mencapai nilai-nilai yang terkandung dalam permainan tersebut.

Permainan kelompok juga dapat digunakan sebagai sarana untuk menangkal, mengurangi, ataupun menghilangkan kejenuhan atlet dalam latihan. Permainan bahkan bisa dilakukan saat pemanasan maupun saat setelah pemanasan atau sebelum memasuki materi inti yang akan diterapkan. Adapun jenis permainan yang akan penulis terapkan adalah permainan baik yang sudah di modifikasi, di ciptakan oleh peneliti maupun permainan tradisional murni dari suatu daerah, yaitu ;

1) Permainan Merebut Rompi



Gambar 1. Permainan Merebut Rompi

Sumber: Dokumen Pribadi

Permainan ini adalah permainan tradisional bentengan dan hadang

yang telah dimodifikasi, digabungkan dan dikembangkan oleh peneliti.

Sarana Prasarana :

- a. Lapangan Futsal
- b. Rompi
- c. Cones
- d. Pluit

Cara Bermain :

Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 5 sampai 7 orang. Lapangan futsal dibagi menjadi 2 bagian, sisi kanan untuk tim A sisi kiri untuk tim B Setelah itu 1 tim menggunakan rompi agar mudah melihat kawan dan lawan, rompi yang harus di ambil tim A berada pada daerah pertahanan tim B begitupun sebaliknya.

Cara bermain, apabila pemain disentuh lawan di daerah pertahanannya sendiri bukan pertahanan lawan maka pemain tersebut tetap melanjutkan permainan, namun apabila pemain di sentuh di pertahanan lawannya maka pemain yang disentuh tadi tidak dapat melanjutkan permainan. Tim yang paling banyak mengambil rompi dipertahanan lawannya dinyatakan sebagai pemenang. Permainan ini berdurasi 7-10 menit.

Peraturan Permainan :

- a. Pemain yang tersentuh lawan tidak boleh mengikuti permainan lagi atau keluar dari permainan.
- b. Pemain yang keluar area atau batas yang telah ditentukan dinyatakan

gugur dan tidak boleh melanjutkan permainan.

- c. Pemain tidak boleh memasuki area yang tertentu yang telah ditentukan, yaitu area lingkaran yang terdapat di daerah pertahanan masing-masing.
- d. Apabila ketentuan dari peraturan tersebut dilanggar maka pemain tersebut dikeluarkan dari permainan yang sedang berlangsung dan tim tersebut mendapatkan pengurangan poin (khusus peraturan poin c)

2) Permainan Bola Tangan Modifikasi



Gambar 2. Permainan Bola Tangan Modifikasi

Sumber: Dokumen Pribadi

Sarana Dan Prasarana :

- a. Lapangan Futsal
- b. Cones/pembatas
- c. Rompi

d. Pluit

Cara Bermain :

Lapangan futsal dibagi menjadi dua bagian, masing-masing tim dibagi menjadi 5-6 orang termasuk penjaga gawang. Tim A harus mencetak gol ke gawang tim B dan sebaliknya. Pada saat bertahan, tim yang bertahan harus menunggu di daerah pertahanannya dan tidak boleh masuk ke daerah pertahanan lawan, sedangkan tim yang menyerang tidak boleh membawa bola sambil berlari ke daerah lawan, tim menyerang harus mengoper bola dengan cara melempar untuk dapat masuk ke daerah lawan.

Proses terjadinya gol harus di luar garis pertahanan penjaga gawang, artinya apabila tim menyerang mencetak gol di dalam garis pertahanan penjaga gawang maka gol tersebut di anulir dan bola di berikan oleh tim lawan. Namun, apabila tim menyerang mencetak gol di luar garis pertahanan penjaga gawang maka gol tersebut sah. Tim menyerang boleh mencetak gol dengan cara apapun baik melempar bolake gawang, menendang bola ke gawang asalkan di luar garis pertahanan kiper.

Peraturan Permainan :

- a. Pemain tidak boleh mendorong lawan
- b. Apabila terjadi pelanggaran maka akan dihukum tendangan pinalti
- c. Saat bertahan tim bertahan harus berada di daerah pertahanannya

3) Permainan Berburu Binatang



Gambar 3. Permainan Berburu Binatang

Sumber: Dokumen Pribadi

Sarana Dan Prasarana :

- a. Lapangan Futsal
- b. *Cones*(pembatas)
- c. Bola Futsal
- d. Gawang Futsal
- e. Rompi
- f. Pluit

Cara Bermain :

Bagi pemain menjadi dua kelompok sama rata, setelah itu taruh *cones* di samping atau di dalam gawang sebanyak 4 buah. *Cones* disini sebagai binatang. Dan pemain sebagai pemburu, agar bisa mendapatkan binatang pemburu harus melempar bola ke teman sesama pemburu timnya dan mengenai bola tersebut ke mistar gawang dengan cara di sundul. Pemain

lawan tidak boleh masuk ke area bebas di dekat gawang yang telah ditandai. Tim yang di buru tidak boleh memasuki daerah pertahanan lawannya dengan kata lain harus menunggu di daerah pertahanannya.

Peraturan Permainan :

- a. Apabila pemburu tim 1 berhasil mengenai mistar gawang dari pemburu tim 2, maka pemburu tim 1 berhak membawa *cones* dari tim 2 dan di taruh di samping gawang. *Cones* yang telah dibawa tersebut menjadi binatang tim 1.
- b. Apabila ada pemburu yang masuk ke daerah aman dari lawannya, maka akan dikenai pelanggaran pinalti untuk tim lawan.
- c. Tim yang mendapatkan banyak buruan atau *cones* dinyatakan sebagai pemenang.

4) Permainan Kotak Keberuntungan



Gambar 4. Permainan Kotak Keberuntungan

Sumber Gambar: Dokumen Pribadi

Sarana dan Prasarana :

- a. Lapangan futsal
- b. Bola karet
- c. *Cones* (pembatas)
- d. Pluit

Cara Bermain :

Lapangan futsal dibagi menjadi dua bagian, pada bagian pertama buatlah kotak-kotak dengan berbagai ukuran kotak kecil bernilai tinggi dan kotak besar bernilai lebih rendah. Kotak tersebut berfungsi atau di ibaratkan sebagai gawang. Sedangkan, pada lapangan bagian kedua dibuat sebuah *circle* yang berfungsi sebagai area pertahanan.

Cara bermain, masing masing tim dibagi menjadi 4 pemain, tim pertama bermain sedangkan tim kedua menunggu giliran. Setelah itu, tim yang bermain berada di area pertahanan dan di dalam kotak yang telah dibuat peneliti, pemain diberikan bola karet dan memainkan bola tersebut dengan cara menimang bola. Pemain boleh memberikan temannya dan bola boleh memantul hanya sekali pada saat pemain lain menerima bola, pemain yang menjatuhkan bola di area *circle* pertahanan atau di luar kotak maka akan mendapatkan pengurangan poin.

Setelah semua pemain mendapatkan bola pemain paling akhir harus menendang bola ke arah sisi lapangan yang berbeda, dan di sisi lapangan

tersebut terdapat kotak yang telah dibuat, masing-masing kotak mempunyai nilai yang berbeda. Untuk menambah tingkat kesulitan pada babak selanjutnya pemain tidak boleh menjatuhkan bola pada saat menimang maupun menerima atau memberikan bola ke temannya.

Peraturan permainan :

- a. Pemain tidak boleh menggunakan tangan pada saat permainan berlangsung
- b. Semua pemain harus menimang bola terlebih dahulu baru boleh menjatuhkan bola ke daerah pertahanan yang terdapat gawang dengan bentuk kotak yang telah dipersiapkan.

Keempat permainan tersebut merupakan jenis permainan yang mengembangkan aspek komunikasi dan kekompakkan sesuai dengan yang dibutuhkan dalam latihan pola bertahan, melalui metode ini diharapkan pemain tidak mengalami kejenuhan dalam berlatih pola bertahan terus-menerus serta diharapkan mampu menjadi pemahaman awal sebelum memasuki materi inti pola bertahan.

3. Futsal

Tidak salah jika futsal dikatakan sebagai olahraga yang sedang mengalami perkembangan yang pesat akhir-akhir ini. Hampir tidak ada orang yang tidak mengenal olahraga ini. Mulai dari anak kecil hingga orang tua dari berbagai golongan sampai lapisan masyarakat, bahkan banyak juga kaum

wanita tertarik dengan olahraga ini. Futsal banyak digemari karena berbagai faktor, khususnya faktor waktu dan tempat selain itu untuk bermain futsal juga tidak diperlukan lapangan yang luas dan permainan dapat dimainkan kapan saja tanpa terganggu oleh kondisi cuaca karena dimainkan didalam ruangan.

“Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari Bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis)”.³⁷ Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerja sama antar pemain, dan kekompakan tim.

Asal mula futsal muncul pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay dan diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola yang bernama Juan Carlos Ceriani. Awalnya, Ceriani hanya ingin memindahkan latihan ke dalam ruangan karena kecewa dengan kondisi lapangan yang licin setelah diguyur hujan. Ternyata, latihan di dalam ruangan sangat efektif. Dia lantas mencetuskan permainan sepak bola dalam ruangan dengan lima lawan lima pemain.³⁸

Futsal juga merupakan permainan sejenis sepakbola yang dimainkan di dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang), serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada sepakbola. Gawang yang digunakan dalam futsal pun lebih kecil dari sepakbola.³⁹

Berikut ini adalah beberapa perbedaan antara futsal dan sepakbola,

³⁷ Jhon D. Tenang, *Mahir Bermain Futsal* (Bandung: Dar! Mizan, 2008), h. 15

³⁸ Jhon D. Tenang., *ibid*, hh.15-16

³⁹ Sahda Halim, *1 Hari Pintar Main Futsal*(Yogyakarta: Media Presindo, 2009), h.6

antara lain :

Tabel 1. Perbedaan Futsal dan Sepakbola

FUTSAL	SEPAKBOLA
5 pemain	11 Pemain
Pergantian pemain tidak terbatas	Pergantian pemain maksimal 3 kali
Tendangan ke dalam	Lemparan ke dalam
1 wasit dan 1 asisten	1 wasit dan 2 hakim garis
2 x 20 menit	2 x 45 menit
1 time out setiap babak	Tidak ada time out
Peraturan offside tidak berlaku	Peraturan offside berlaku
Pemain yang dikeluarkan dapat digantikan setelah 2 menit	Pemain yang dikeluarkan tidak dapat digantikan
<i>Tackling</i> dan benturan fisik tidak diperbolehkan	<i>Tackling</i> dan benturan fisik diperbolehkan

Sumber : Sahda Salim, 1 hari pintar bermain futsal.⁴⁰

Pada tahun 1989, FIFA lantas mengambil alih penyelenggaraan kejuaraan dunia futsal. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat diperlihatkan pemain-pemain Brasil diluar ruangan. Robinho bintang terkenal Brazil contohnya mengembangkan bakatnya di futsal. Futsal bisa

⁴⁰ Sahda Halim., *ibid*, h.6

menjadi wadah untuk mengembangkan kemampuan bakat pesepakbola. Robinho juga mengakui bahwa ia banyak memetik pelajaran dari futsal untuk diterapkan dilapangan besar.

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% ball possession. Akan tetapi, melalui *timing* dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali.

Tim futsal yang memiliki kolektivitas tinggi akan mampu mengangkat prestasi. Luas lapangan yang lebih kecil, serta jumlahnya pemain yang lebih sedikit menjadikan futsal sebagai permainan yang menuntut konsentrasi tinggi karena setiap pemain lebih sering mendapatkan bola. Namun dengan keadaan seperti ini para pemain juga dituntut untuk selalu rajin bergerak tidak ada waktu untuk bergerak dengan pasif.

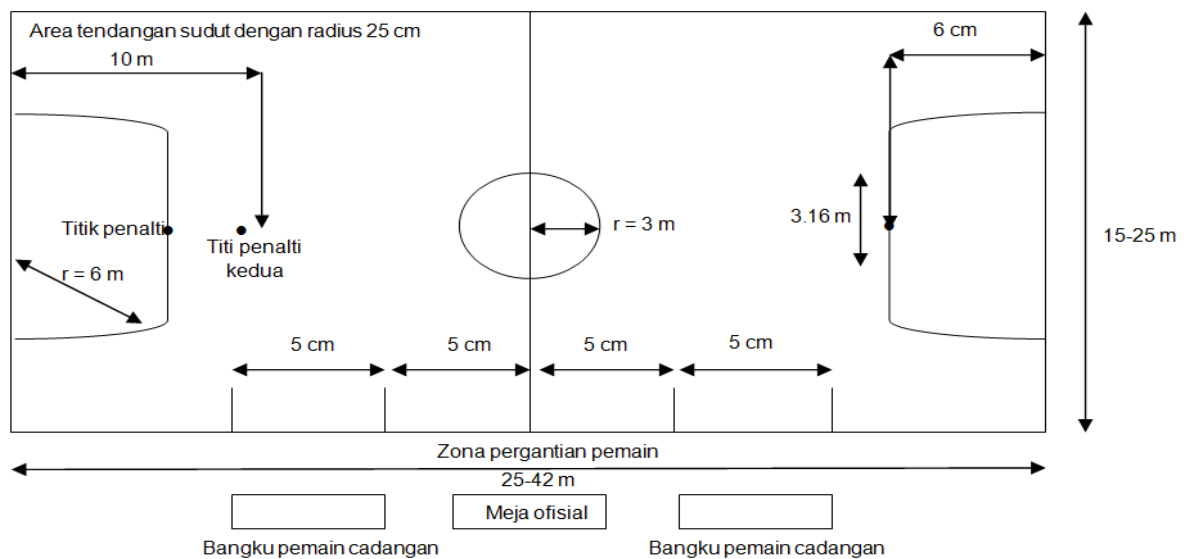
Bergerak dengan cepat tentu akan sangat melelahkan bagi pemain, namun dengan pergantian pemain yang tidak dibatasi maka masalah kelelahan tidak menjadi masalah yang berarti. Pergerakan bola dan pemain harus berlangsung dengan sangat cepat dalam permainan futsal. Seorang pemain tidak disarankan untuk menguasai bola berlama-lama. Yang perlu dilakukan pemain adalah terus bergerak untuk mencari tempat agar dapat

menerima bola kembali.

Berikut ini adalah informasi mengenai ukuran lapangan futsal dan peraturan resmi permainan futsal berdasarkan peraturan FIFA.

Sahda Halim menjelaskan:

Ukuran lapangan futsal panjang 25-42 m, lebar 15-25 m, dengan garis batas memiliki lebar 8 cm. Lapangan terbagi dua bagian dengan garis pembatas dan ditandai dengan titik pada garis setengah lapangan. Sebuah lingkaran dibuat pada titik tengah dengan radius 3 m. Daerah pinalti, seperempat lingkaran dengan diameter 6 m ditarik sebagai pusat di luar masing-masing tiang gawang. Garis pinalti digambarkan dengan radius 6 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang dengan jarak sama. Garis pinalti kedua digambarkan dengan radius 10 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang dengan jarak yang sam. Zona pergantian di depan tempat dudukti dengan panjang 5 m. Tinggi gawang 2 m x lebar 3 m.⁴¹



Gambar 5 : Lapangan futsal

Sumber : Desain Peneliti

⁴¹ Sahda Halim., *ibid*, hh.15-19

Sahda halim juga menjelaskan bahwa “bola yang digunakan berbahan kulit dengan diameter 62-64 cm, dengan berat 400-440 gram serta harus mempunyai tekanan sama dengan 0,4-0,6 atmosfer”.⁴² Sedangkan untuk jumlah pemain dalam satu tim adalah lima pemain termasuk kiper dengan pemain cadangan berjumlah 7 orang dengan pergantian tak terbatas. Setiap tim harus di lengkapi dengan perlengkapan permainan seperti “seragam atau kostum dengan nomor, celana pendek, jika menggunakan *stretch pants* warnanya harus sama dengan celana, kaos kaki, pelindung kaki (*shinguards*), sepatu”.⁴³

Futsal menjadi pilihan untuk mengembangkan *skill* dan insting bagi anak-anak dan remaja. Olahraga ini sekaligus menjadi ajang mengembangkan karakter kepribadian diantara mereka. Dilapangan mereka terikat oleh permainan futsal yang tentunya membutuhkan kekompakan dalam tim. Hal ini sangat membantu perkembangan psikologis mereka menuju pribadi yang dewasa serta memiliki solidaritas yang tinggi.

4. Futsal SMAN 2 Cibinong

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar sekolah yang bertujuan agar para siswa dapat dikontrol dengan kegiatan-kegiatan positif sehingga terhindar dari salah pergaulan yang mengakibatkan buruknya masa depan,

⁴² Sahda Halim., *ibid*, h. 21

⁴³ Sahda Halim., *ibid*, hh.27-29

kegiatan ini juga bertujuan untuk mencari prestasi non akademik. Di Indonesia sendiri telah banyak kasus-kasus yang seharusnya tidak terjadi pada kalangan pelajar, seperti tawuran, penyalahgunaan narkoba, seks di luar nikah, bahkan pembunuhan yang di lakukan oleh pelajar.

Hal tersebut terjadi karena kurangnya pengawasan pihak sekolah maupun orang tua pada kegiatan siswa di luar sekolah, dan yang terpenting kurangnya kegiatan-kegiatan positif pada siswa yang mengakibatkan mereka terjerumus pada hal-hal yang buruk. Seharusnya ini dapat dihindari apabila para siswa lebih aktif pada kegiatan-kegiatan yang positif dan bermanfaat bagi perkembangan kepribadian mereka sendiri, salah satunya adalah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Ada banyak kegiatan di luar sekolah ini yang mempunyai manfaat yang baik untuk siswa, seperti kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 2 Cibinong. Disana terdapat ekstrakurikuler basket, paskibra, pramuka, bulutangkis, rohis, futsal, dan masih banyak yang lainnya.

Ektrakurikuler futsal di SMAN 2 Cibinong merupakan salah satu kegiatan di luar sekolah yang positif, kegiatan ini berdiri pada tahun 2004 tepat 2 tahun sekolah itu berdiri. Kegiatan ini berdiri berawal dari hobi yang sama oleh para siswa lalu dikembangkan untuk menjadi wadah bagi para siswa agar dapat mengekspresikan diri dari kegiatan yang positif sehingga tidak terjerumus pergaulan yang buruk. Melihat perkembangan olahraga futsal yang cukup pesat maka dibentuk sebuah kegiatan ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Cibinong.

Awal mula berdirinya kegiatan ini terdapat hambatan yang mengganggu para anggotanya, yaitu minimnya sarana prasarana pada kegiatan ini, dan kurangnya dukungan oleh pihak sekolah pada kegiatan ini. Namun, perlahan tapi pasti dan prestasi yang diberikan oleh para anggota dalam kegiatan ini akhirnya sekolah membuka mata, dan sangat mendukung kegiatan ini.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Hamzah Maulana Yusuf, "Permainan Kecil Untuk Meningkatkan Minat Belajar Berhitung pada Siswa TK Wathaniyah Arjawinangun Cirebon".⁴⁴

Hasil penelitian:

Metode bermain sangat efektif diterapkan dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan minat siswa dalam belajar. Pada siklus pertama guru memberikan motivasi sesuai rencana dan design pembelajaran, hasilnya rata-rata minat siswa yang tuntas 12 siswa (55%), yang tidak tuntas 10 siswa (45%). Pada siklus kedua yang direalisasikan pada siklus pertama hasilnya rata-rata minat siswa yang tuntas berjumlah 22 orang (100%).

Artinya lewat metode permainan dapat meningkatkan minat belajar maupun minat saat latihan. Karena dengan minat yang tinggi otomatis pemain dapat terhindar dari kejenuhan.

⁴⁴ Hamzah Maulana Yusuf, *Permainan Kecil Untuk Meningkatkan Minat Belajar Berhitung Pada Siswa TK Wathaniyah Arjawinangun Cirebon*, (Jakarta: Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2015).

2. Nur Qomariyah, "Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Melalui Layanan Informasi Dengan Teknik Relaksasi Berbasis Film Edukasi Pada Siswa Kelas XI PM 3 SMKN 1 Kudus tahun pelajaran 2013/2014".⁴⁵
Hasil : pre test mendapatkan hasil rata-rata 19,4%-21,3%, setelah pemberian treatment hasil test yang di dapatkan 19,4%-29,7%. Dengan hasil peningkatan 10,3%.

C. Kerangka Teoretik

Dengan mengikuti latihan futsal para anggota ekstrakurikuler futsal dapat menyalurkan bakat atau hobinya, memanfaatkan waktu luangnya dengan kegiatan positif. Di samping itu dengan mereka akan merasa lebih sehat dan kuat serta mendapatkan kepuasan sendiri. Namun, kegiatan ini menimbulkan kejenuhan karena tidak metode lain yang di berikan dan lebih mudah dimengerti oleh pemain dalam penyampaian materi latihan, terutama latihan pola bertahan. Hal ini mengakibatkan banyaknya anggota ekstrakurikuler futsal mengalami kejenuhan saat berlatih sehingga terkesan malas dan tidak bersungguh-sungguh dalam mengikuti materi latihan yang diberikan.

Hal lain yang mungkin menyebabkan terjadinya kejenuhan adalah menurunnya mental seseorang dikarenakan tidak adanya perubahan kondisi,

⁴⁵ <http://eprints.umk.ac.id/3740/> (diakses tanggal 20 oktober 2015, pukul 21.25 WIB)

tekanan dari pelatih/rekan, tidak adanya dukungan dari lingkungan sekitar, tidak adanya motivasi untuk menjadi yang terbaik atau perubahan dalam dirinya yang dapat membuat anggota ekstrakurikuler futsal mengalami kemunduran mental.

Pelatih harus mampu menciptakan suasana yang menyenangkan dan membuat rasa nyaman saat berlatih dengan menggunakan berbagai permainan yang menarik sehingga kejenuhan dapat hilang dengan perlahan. Permainan ini dapat dilakukan saat pemanasan, pemberian materi, maupun mengganti latihan dengan melakukan berbagai macam permainan yang dapat membuat anggota ekstrakurikuler dapat termotivasi kembali dan kejenuhan dalam berlatih dapat hilang.

Namun, jenis permainan yang digunakan harus saling berkaitan dengan materi yang akan di berikan. Agar tujuan dari latihan futsal tersebut dapat tercapai tanpa terhalangi oleh kegiatan permainan tersebut.

D. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka teoretik, maka dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut: Dengan permainan kelompok diduga berperan dalam mereduksi tingkat kejenuhan latihan pada anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Cibinong, Kabupaten Bogor.